

## COLAZIONE SALATA CON SALUMI SENZA GLUTINE

### INGREDIENTI

- 1 porzione di pane senza glutine (50 g)
- 40 grammi di arrosto di tacchino a fette  30 grammi di bresaola
- 10 grammi di noci, secche

### COME PREPARARE LA RICETTA

1° .

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	% AR
ENERGIA	230 kcal	11 %
PROTEINE	15 g	30 %
CARBOIDRATI	25 g	10 %
ZUCCHERI	1 g	2 %
LIPIDI	8 g	12 %
GRASSI SATURI	1 g	5 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	15 %
SODIO	726 mg	30 %